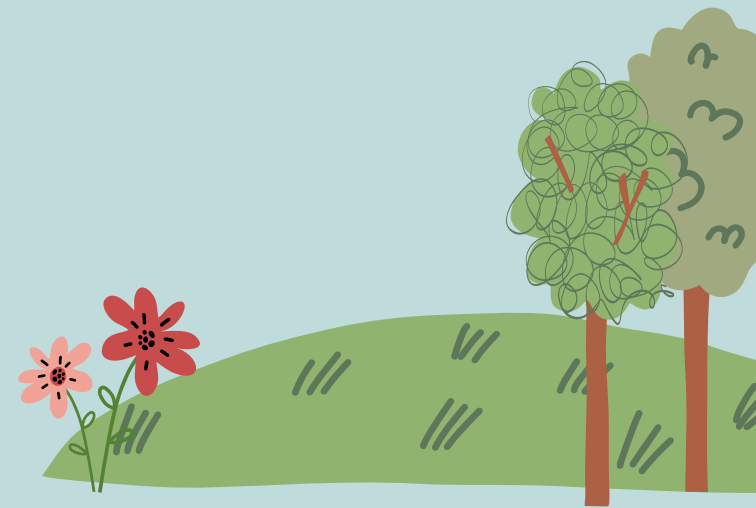


פותרים שבוע

חזי

ליון השואה



קריאת כיוון למורה

פעילות 'פותחים שבוע' מאפשר התבוננות על עצמנו מזוויות שונות, התכווננות לשבוע החדש, כתיבה מתן מקום וזמן למתרחש בראשנו ובליבנו וגם הודיה על היש. כל זה בהשראת שיר שבועי בהשראתו נעצור לרגע להתבונן בעצמנו.

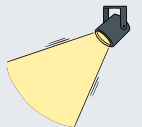
נאזין לשיר יחד

האזנה לשיר



נתכוונן אל השבוע שבפתח ונבחר כוחות שילוו אותנו

כנפי רוח



נבחן את עצמנו בהשראת השיר

התבוננות עצמית



נכתוב בהשראת השיר.. נמשיך את המשפט בכתיבה רצופה למשך מספר דקות

כתיבת רצף



נכתוב חמש הודיות על היש בחיינו, בהשראת השיר

הכרת תודה



לסיכום השבוע- משוחחים בשני מעגלים ומשתפים ברגעים ממפגשי השבוע, מתרגלים הקשבה.

מקשיבים



37 מאווה
 לשיעור - בסוף
 מצאת לו



חזי



למילות השיר



האזינו לשיר

מילים: אהוד מנור
לחן: אבי טולדנו

נספר את סיפורו של השיר:

בשנת 1983 התקיימה תחרות האירוויזיון בגרמניה. המשלחת הישראלית ביצעה את השיר 'חזי', בביצוע עפרה חזה ולהקת רקדנים שלבשה צהוב, על הבמה בגרמניה כ 40 שנה לאחר השואה.

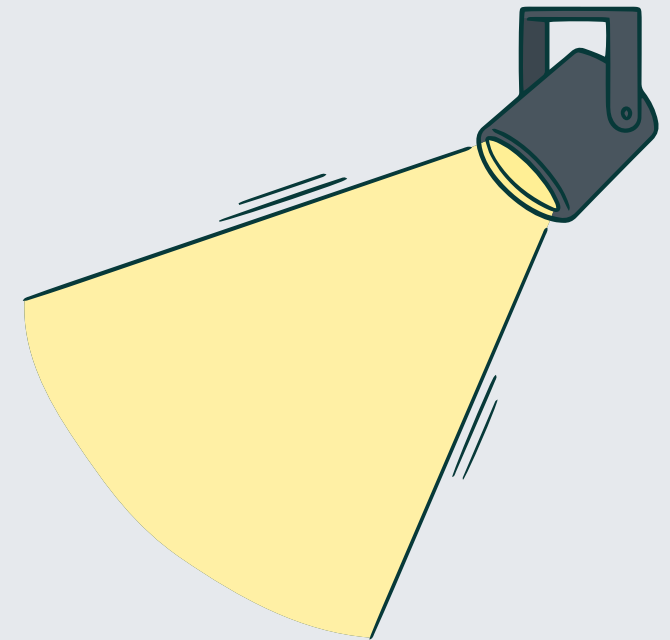
לדברי מנור, החליט לכתוב את מילות השיר מיד כששמע שהאירוויזיון של שנת 1983 עתיד להתקיים על אדמת גרמניה. לסיפור המלאה בויקיפדיה: כאן

כנפי רוז

הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!
לבחור איך אנו נחוה את היום הקרוב.
נכון יש ימים בהם אנו קמים עייפים, חסרי מוטיבציה, עצובים.
ועדיין יש לנו יכולת גדולה להשפיע על מצב רוחנו, ולא לקבל
תחושות שכאלה כמצב נתון ובלתי משתנה

כי כח עז לך

אנו נזמין את התלמידים והתלמידות לבחור את הכוחות שהם רוצים
שילוו אותם בשבוע הקרוב.
התחייבות אליהן, אפילו בהינף עפרון או בשיתוף בקול יכולות
להיות צעד ראשון ומשמעותי בפתיחת שבוע טוב!



"כִּי כִּיחַ עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כִּנְפֵי רוּחַ" הרב קוק

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

	1
	2
	3

התבוננות

עצמית

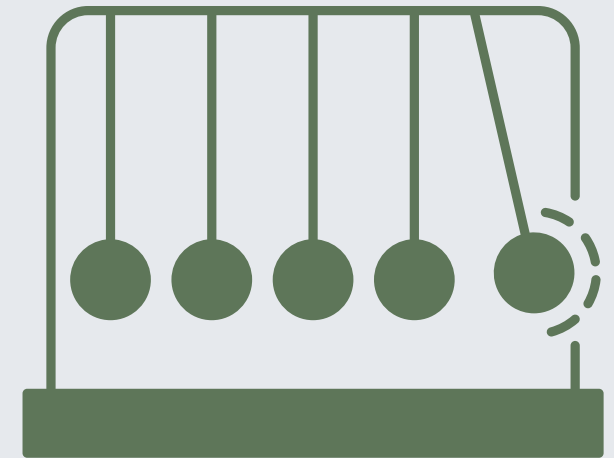
להכיר את עצמי

כהתבוננות על עצמנו בהשראת שיר, דרך פריזמה של נושא משתנה בכל פעם מאפשרת לנו להכיר את עצמנו לעומק- את העדפוטינו, כוחנו וחולשתנו, העוצמות שלנו לצד החששות שלנו, לזהות מה עוזר לנו במצבים שאנו זקוקים לעזרה מבחוץ או במפנים.

תרגול שבועי של התבוננות עצמית יכולה להביא אותנו להרגל של חשיבה ועשייה מתוך מודעות לעצמנו וחיזוק כוחותינו.

רצף ולא שחור לבן

בחירה על רצף של תחושות והעדפות, ולא בחירה בין שחור ולבן מכירה במורכבות ובהעדפות גמישות. נותנת מקום ומכבדת את התנועה שלנו ולא כופה עלינו בחירה מאולצת בהגדרות יבשות.



"זה השיר שסבא שר אתמול לאבא והיום אני"

ימי הזיכרון המתוגשים ובאים עלינו - יום הזיכרון לשואה ולגבורה, יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ויום העצמאות מעוררים בכל אחד רגשות שונים.
כיצד אתם מרגישים לקראת ימים אלו?

מה אתם בדרך כלל עושים בימי הזיכרון?

צופים בסרטי הנצחה בטלוויזיה

פוקדים חלקות זבאיות

משתתפים בטקס קהילתי

עונדים מדבקת יזכור

מדליקים נר וירטואלי

משתתפים בזיכרון בסלון

סיוור/ ביקור באתרי מורשת וזיכרון

אחר:

ערב שירי זיכרון

מבקרים משפחות שכולות

שומעים רדיו

עומדים בצפירה

מדליקים נר

צופים בטקסים

אומרים יזכור



ציפייה



געגוע



דריכות



התרגשות

ימי הזיכרון

מעוררים בי



אדישות



חשש



צער



עצבות



מתח

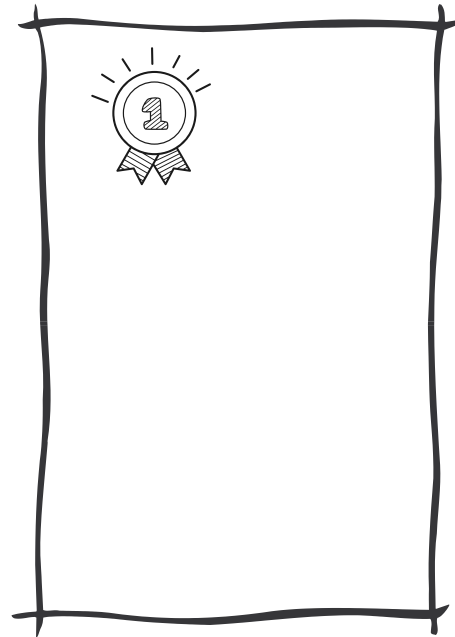
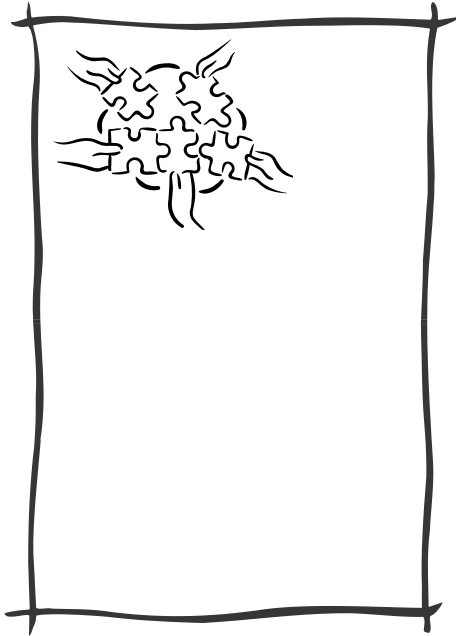
"טוב שלא אבדה עוד התקווה"

אחרי השואה הנוראה קמה מדינת ישראל. בית לאומי לעם היהודי.

מתוך האסון הגדול קם העם מחדש. אילו דברים לדעתכם תורמים לתקווה ולהצלחה של

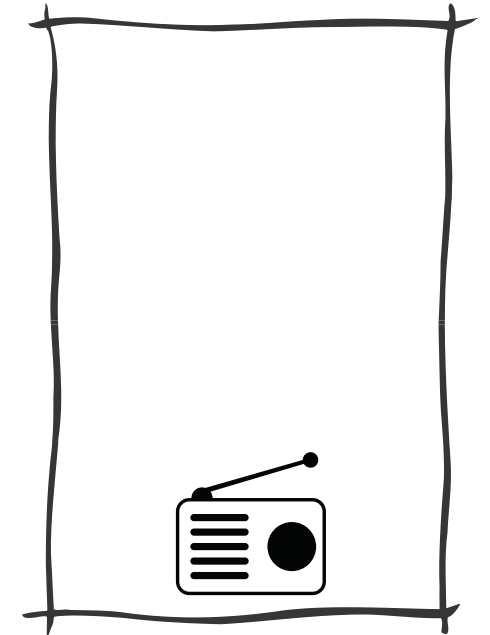
המדינה? במה אתם תורמים?

מהו שצמח בטובת
 העם/ המדינה לאחרונה



מהו שזרק לך תחושת
 גאווה בהיותך ישראלי/ת

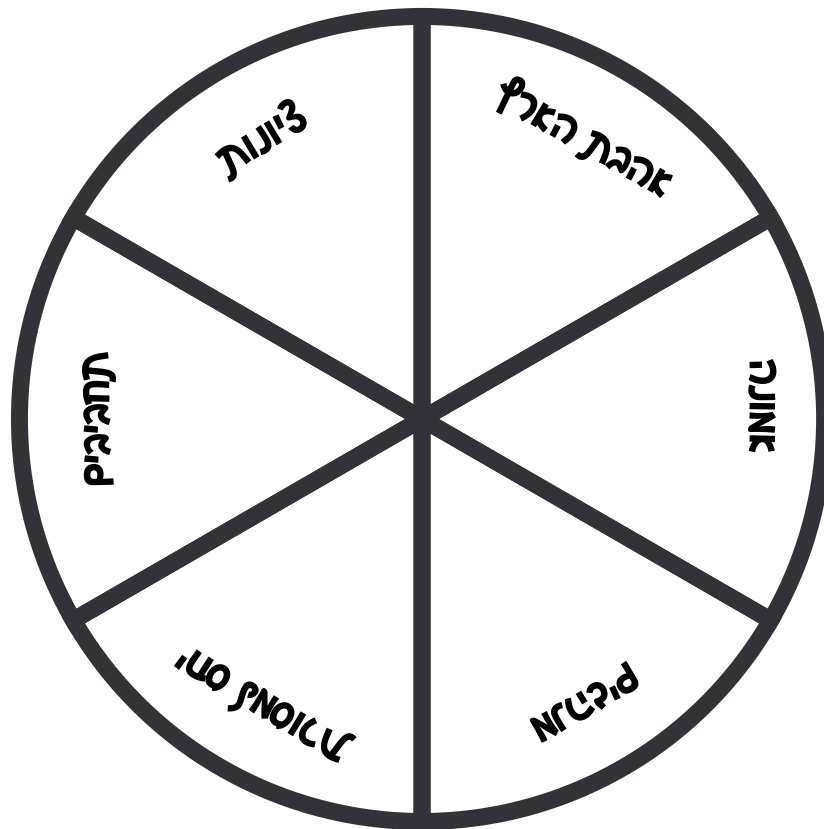
זכרים שמצאתם בחזקות או
 מחברים לאחרונה שמצוררים
 בכך תקווה:



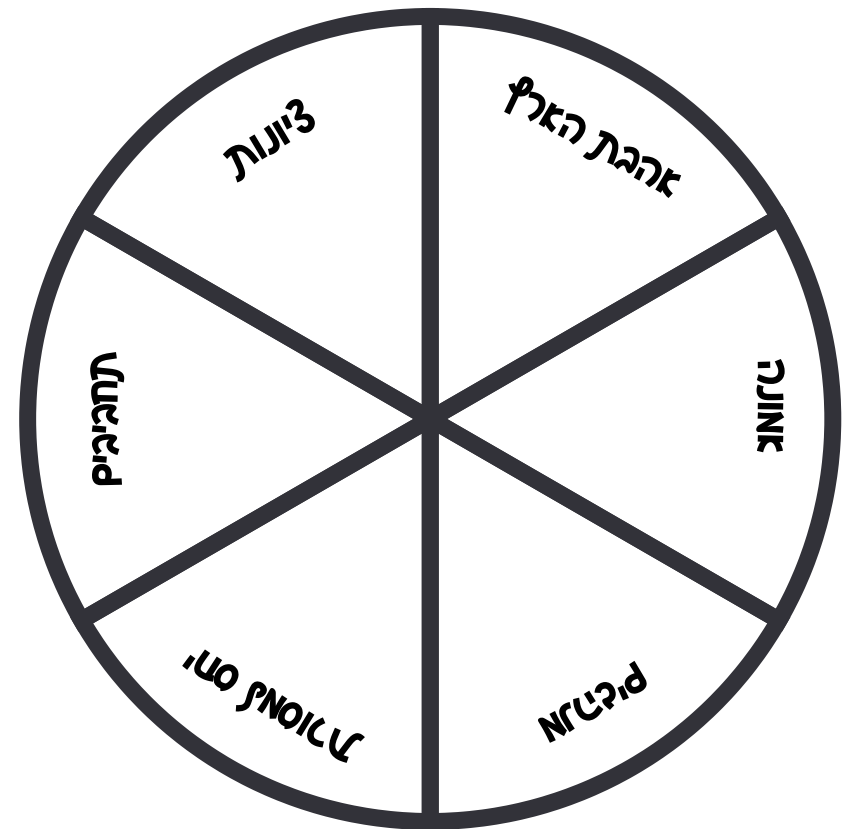
"עובר מזמור, מדור לדור"

האם ה"שיר" של סבא וסבתא, אבא ואמא הוא גם ה"שיר" שלכם?

סמנו את התחומים בהם אתם דומים לדורות שלפניכם - אם אתם מאוד דומים להם בתחום - צבעו את כולו, ואם בכלל לא - אל תצבעו כלל



סבא/סבתא



אבא / אמא



מהי כתיבת רצף?

כתיבת רצף היא כתיבה משוחררת מתכנון וכוונה, כתיבה המאפשרת לתודעה העצמית לבוא לידי ביטוי כפי שהיא, ללא שיפוטיות. מאפשרת להתחבר לעצמנו ו"לנקות את הראש".

כתיבת

הנחיות כלליות לכתיבת רצף -

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לתוכן ולאופן שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. אל דאגה, הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בתום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתרצו לשתף.

רצף

הנחיות למורים:

דאגו למרחב שקט ומואר. אם מדובר בכיתה- הקפידו על שולחנות נקיים מחפצים. דברים נוספים שיעזרו ליצירת אווירה טובה – תאורה רכה או נר דולק, תה ועוגיות, מוזיקה שקטה ברקע הכתיבה. כל אלו עוזרים להשרות אוירה של חמימות ושלווה, מסייעות לריכוז ולשיתוף.



כדאי להשתמש במחברת ייעודית לכתיבה

פעם סגא/תא סיפר/ה לי

המשינו את המשפט...

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לתוכן ולאופן שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצופי מילה אחרת במקומה. אל דאגה, הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בתום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתרצו לשתף



הכרת

תודה

מהי הודיה?

הודיה היא הפוגה במרוץ החיים, דרך מנוחה והתבוננות בדברים שאנחנו לא רגילים לראות. היא מלמדת אותנו שחשיבה היא לפעמים בחירה, ואפשר לחשוב על מה שיש לנו בחיים במקום על דברים אחרים. היא מאפשרת לחזור ולהנות ממתנות/חסדים בעולמנו. הכרת תודה מרוממת את המובן מאליו ועושה אותו יקר וחשוב.

על מה מודים?

משפחה. חברים. בריאות. לימודים. שינה מתוקה. תפילה שנתממשה. בטחון כלכלי. אפשרות לתקן. סופו של רשע. זריחה. שקיעה. מראה הים הזוהר. קידמה. מחמאה שקיבלתי. חביתה טעימה. לימוד מעורר מחשבה. פינת טבע יפה. ציפור בחלון. שורה בשיר.

איך מודים?

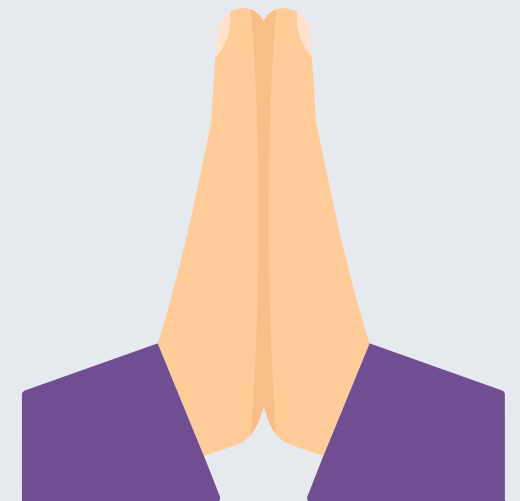
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

כמה?

בכתיבה של שלוש, ארבע, חמש תודות יש אפשרות להרחיב את המבט, להעמיק את הכרת הטוב. לא להסתפק רק בדבר יחיד שעולה לראש באופן מיידי. הדרישה לכתוב כמה וכמה הודיות דורשת עצירה, מחשבה, שיטוט בזיכרון ובחינה והרחבת המבט החיובי שמביאה עימה הכרת הטוב.

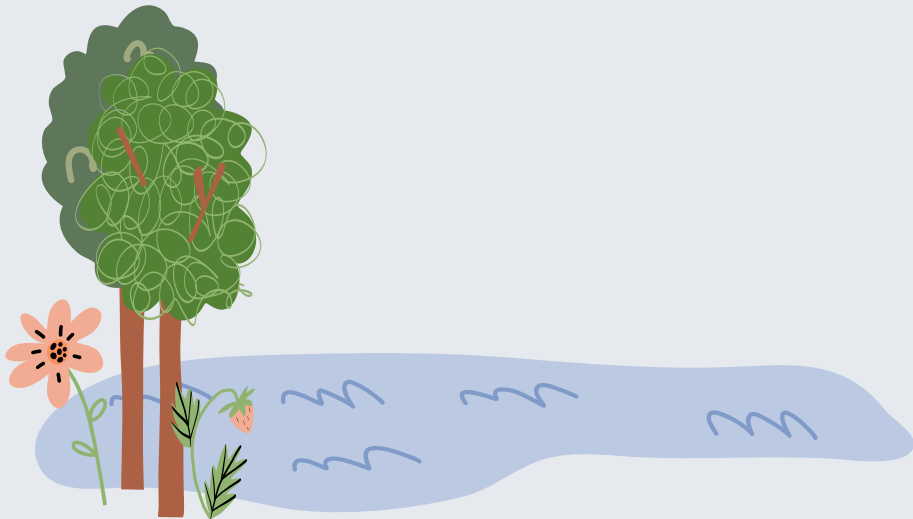
מה לא לעשות בהודיה?

להגיד "אבל". להזכיר, לצד התודה, כאבים וחוסרים. הודיה היא מאמץ מכוון להתבונן ביש. בנוכח. בקיים. היא מצריכה להניח לרגע בצד את המקומות הלא פתורים, שאליהם נשוב בזמן אחר.



"טוב שלא אבדה עוד התקווה"

כַּתְּבוּ: תּוֹדָה עַל שְׁלוֹשָׁה דְּבָרִים שׁוֹנִים שֶׁעָשׂוּ לָכֶם בְּזִכּוֹת הַמְּדִינָה שֶׁאֲנַחֲנוּ חַיִּים בָּהּ:



1

2

3

4

5

הקשבה

“מעטים מקשיבים באמת. רבים מכינים בקרבם את המשפט הבא עוד לפני שסיימת את שלך - והרי דווקא בסוף המשפט, בשולי שוליו, נאמרים הדברים החשובים באמת. אחרים - מחשבותיהם נודדות. עיניהם ממשיכות לבהות בכך אבל ניצוץ הקשב כבר אבד.” (אשכול נבו, נוילנד).

מקשיבים

מתרגלים שיתוף והקשבה

בדיוק כפי שאתם רוצים להשתפר בספורט או בקריאה, הקצו זמן מכוון לתרגול הקשבה. התחילו מזמנים קבועים בהם אתם אומרים לעצמכם: “עכשיו אני אקשיב במשך שישים שניות, ולא אמהר להביע את דעתי”. אחרי שתרגלתם את זה, בדקו מה זה עושה לכם. אתם יכולים אפילו להודיע לצד השני: “אני עכשיו רוצה להקשיב לך במשך כמה דקות”. אמנם אנחנו לא יכולים להכריח אחרים להקשיב לנו, אבל אנחנו בהחלט יכולים לבחור להקשיב לאחרים מתוך הכתבה - כדאי לקרוא! [הארץ](#)



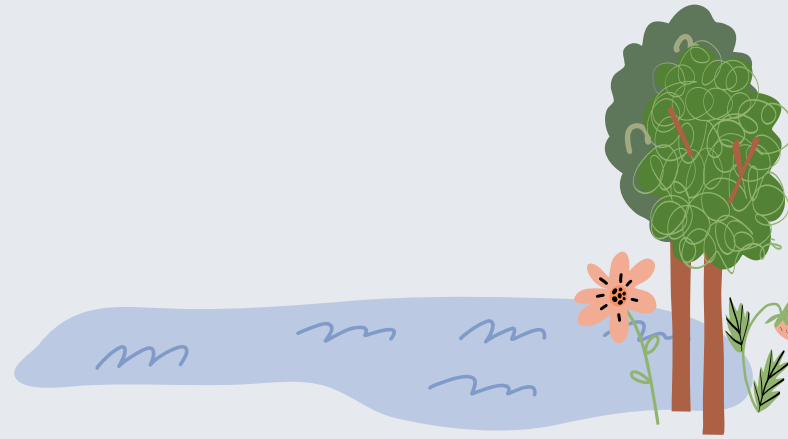
לסיכום השבוע - נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים - כדאי לתת הנחיות ברורות - ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב מווייח את מה שהוא שומע." ~ בלטסו גרסיאן

הקשיבו זה לזה:

- שתפו בשורה אחת בשיר שאהבתם ומדוע
- משהו אחד שגיליתם על עצמכם בהתבוננות העצמית
- משהו אחד ששמתם לב אליו בעקבות הכתיבה
- תודה אחת שכתבתם
- איזה כוח בחרתם השבוע ומדוע



"והיום אני"

(אהוד מנור)



שבוע טוב ומבורך!



1

ימי הזיכרון המתרגשים ובאים עלינו- יום הזיכרון לשואה ולגבורה, יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ויום העצמאות ממעוררים בכל אחד רגשות שונים. כיצד אתם מרגישים לקראת ימים אלו?



דריכות



געגוע



ציפיה



התרגשות



חשש



מתח



עצבות



צער

ימי הזיכרון מעוררים בי



אדישות

2

אם אנחנו שונים במחשבה, בדעה ובאורח החיים.. סביר להניח שיתפתחו בינינו מחלוקות

מה אתם גוזק כלל עושים בימי הזיכרון? ערב שירי זיכרון

נומדים בצפירה

שומעים רדיו

משתתפים בטקס קהילתי

פוקדים חלקות צבאיות

מדליקים נר

מדליקים נר וירטואלי

עונדים מדבקת יזכור

סיום/ ביקור באתרי מורשת וזיכרון

צופים בטקסים

משתתפים בזיכרון בסלון

אחר:

אומרים יזכור

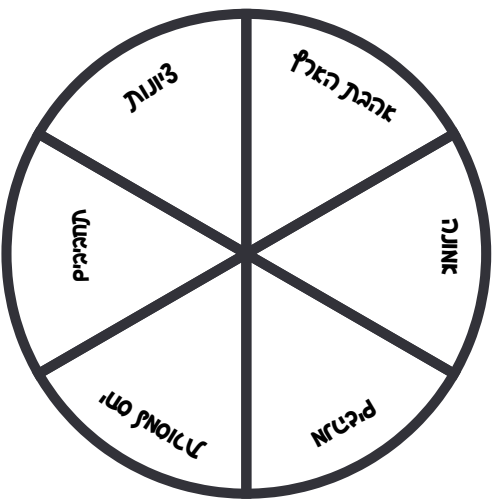
צופים בסרטי הנצחה בטלוויזיה

מבקרים משפחות שכולות

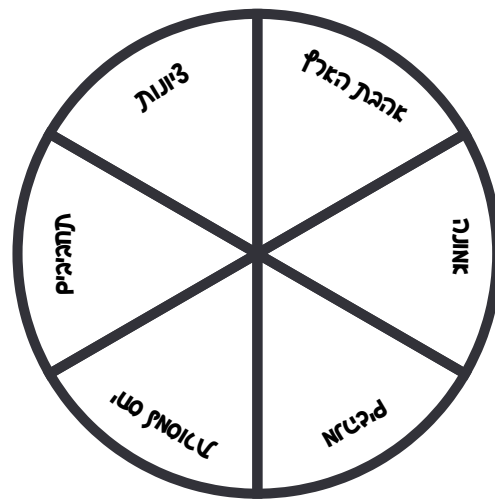
4

האם ה"שיר" של סבא וסבתא, אבא ואמא הוא גם ה"שיר" שלכם?

סמנו את התחומים בהם אתם דומים לדורות שלפניכם- אם אתם מאוד דומים להם בתחום- צבעו את כולו, ואם בכלל לא- אל תצבעו כלל



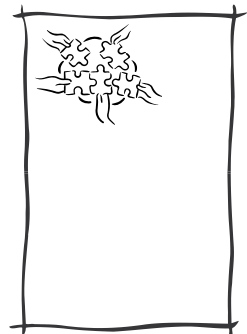
סבא/סבתא



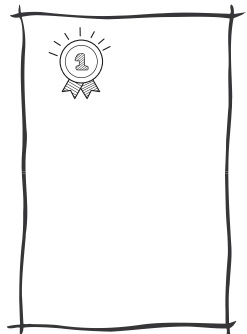
אבא / אבא

3

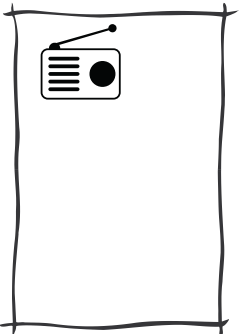
אחרי השואה הנוראה קמה מדינת ישראל. בית לאומי לעם היהודי. מתוך האסון הגדול קם העם מחדש. איזו דברים לדעתכם תורמים לתקווה ולהצלחה של המדינה? באה אתם תורמים?



מהו ששטית בעצמך לטובת העם/ המדינה לאחרונה



מהו שזרם לך תחושת גאווה בהיותך ישראלי/ת



דברים ששמעתם בחזרות או מחברים לאחרונה שמעוררים בכם תקווה:

כתיבה



לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה (יזל רואר)

פּעם סגא/תא סיכר/ה ל'

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines for writing.

רוג תודה:

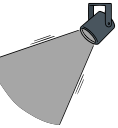


כָּתְבוּ תוֹדָה עַל שְׁלוֹשָׁה דְּבָרִים שׁוֹנִים שֶׁשׁ לָכֶם בְּזַכּוֹת הַמְּדִינָה

שְׁאֵנַחְנוּ חַיִּים בָּהּ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

כנפי רוח



הרב קוק

"כִּי כַּח עַז לָךְ, יֵשׁ לָךְ כְּנָפֵי רוּחַ" הרב קוק

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

1
2
3

המשינו את המשפט...

במשך הזמן המוקצה לחרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לחוכך ולאופך שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בחום הכתיבה אחם מוזמנים לקרוא ולטמן משפט או כמה מילים שתורצו לשחף